



清蒸大闸蟹



啤酒烧鸭



拔丝芋头



炒田螺



栗子烧鸡

# 中秋节10种传统食物记得吃

中秋节,中国的传统节日之一,每年农历八月十五,这个节日是仅次于春节的第二大传统节日。中秋这个词,最早是在《周礼》中出现,有“谕尚书镇牛淆,中秋夕与左右微服泛江”的记载,到了唐朝初年,中秋节才成为固定的节日。中秋节的盛行始于宋朝,至明清时,就和元旦齐名了。

中秋节,10种传统食物记得吃,6菜3果1酒,老传统不能丢。不同的地方饮食习惯可能有些不一样,但是这6道菜,南北方都比较常见。既然中秋节要来了,我们一起来看看要吃的哪些传统食物吧!



(视觉中国)

## 相关链接

### 中秋饮食注意

中秋佳节,难免亲朋好友会一起聚会,这个时候,吃好喝好就是自然的事情,但是,在吃喝的同时,你是否关注到了自己的饮食是否合理呢?即使在中秋节这一天,我们的饮食也是需要注意以下几点哦!

#### 1. 平衡膳食,合理搭配

均衡的饮食要有各种营养素的搭配,动植物蛋白、蔬菜类、菌藻类的合理比例为1:1:1,这样既保证了食物的多样化,又能满足口味的需求。

#### 2. 荤菜多选鱼虾禽,烹饪办法应清新

节日的餐桌上肯定少不了荤菜,想要减少多余油脂的摄入,让自己吃得更健康,荤菜的烹饪方式建议多用蒸、煮、炖、卤等方法。材料的选择上也可以多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉,如不饱和脂肪酸含量高的海鱼和鹅肉等。在调料的使用上,一定不要太过咸、太辣,对肠胃不好。

#### 3. 海鲜美味不能多吃

在吃海鲜的时候,啤酒要少喝,否则容易导致尿酸水平急剧升高,诱发痛风。同时,吃海鲜时不要喝浓茶,茶中含有鞣酸,易跟虾、蟹中的蛋白质起作用,凝固成块状物,影响消化。

#### 4. 饮食要有度,忌暴饮暴食

节日里饮食一定要节制,暴饮暴食很伤身。

#### 5. 餐前不喝酒及饮料,合理喝酒控食量

#### 6. 控制吃月饼的量,吃月饼时配热茶或白开水

中秋节肯定少不了吃月饼,不过,吃月饼时应该注意控制食用量。建议将月饼与家人分享,切得越小块越好,想要减肥的朋友吃八分之一或四分之一个月饼应景即可。吃月饼时建议搭配开水、无糖或代糖饮料,可帮助去油腻,少喝酒及汽水,易产生恶心、厌食、腹痛等胃肠道症状。

(综合 三九养生堂 小谈食刻)

## 第一道菜:清蒸大闸蟹

秋天是吃螃蟹的好时候,这个时候的螃蟹肉质肥美。它的制作方法也比较简单,直接隔水蒸就可以了,按照螃蟹的大小,蒸10~15分钟,这个时候的螃蟹就完全熟透了,把它取出来,肉质肥美,特别解馋。

## 第二道菜:啤酒烧鸭

中秋佳节鸭子作为一道硬菜,也很适合被端上餐桌。制作方法比较简单,把鸭子洗净剁成块,焯水以后,放入大锅中去炒,炒香以后盛出,放入干辣椒还有姜片等配料,倒入鸭子把它炖熟后盛出。锅中重新放油,加入大蒜、辣椒爆香,放入豆瓣酱炒出红油,加入啤酒,放入鸭子调味,最后大火收汁即可。

## 第三道菜:拔丝芋头

芋头寓意“余头”,是中秋必吃的菜肴之一,关于芋头的做法有很多,大家可以试试这道拔丝芋头。把大芋头切成丝,过油炸一下,炸好以后捞出来,然后炒糖色,接着把芋头进行回锅,能够拔丝了以后直接取出。

## 第四道菜:栗子烧鸡

板栗也是中秋必吃的传统美食之一,它的口感软糯,很适合制作菜肴,最为经典的两种吃法,就是板栗鸡和板栗鸭了。洗净的板栗去壳,配上新鲜的土鸡,板栗可以提前煮一下,然后和鸡直接倒下去烧,放入料调味即可。

## 第五道菜:炒田螺

中秋前后的田螺味道鲜美,在广东云南的一些地方,都流传着中秋要吃田螺的习俗。洗净的田螺,我们可以取出它的肉,然后和辣椒一起进行翻炒,这样的田螺香辣中带着劲道,吃起来会特别的下饭。

## 第六道菜:红烧鱼

只要是重要节日,必定离不开鱼的参与,鱼有年年有余的说法,是大家希望日子越过越顺,生活越来越红火。鱼的做法有很多,我们可以直接做成红烧鱼。

1. 选择自己喜欢吃的鱼类,把它清洗干净,然后准备一点配料,如葱、姜、蒜以及小米辣这些;
2. 锅中放入植物油,把鱼煎至两面金黄的时候取出来,沥干多余的油分;
3. 锅中留底油,接着把准备好的葱姜蒜放进去爆香,喜欢吃辣的也

可以放点辣椒,再搭配一点豆瓣酱把它炒香。

4. 锅里加入适量的清水,大火烧沸,把鱼放进去,然后继续大火烧,汤汁浓稠的时候,就可以出锅装盘了。

## 3果之一:石榴

石榴是中秋前后上市的水果,它的外形鲜艳,果籽也比较丰富,象征着多子多福,吃它寓意着日子红红火火,同时也有兴旺家庭的意思。

## 3果之二:花生

花生被人誉为长寿果,这个时候可以准备一点花生,一般在吃饭的时候,桌上也会来上一盘花生米,象征着健康长寿。

## 3果之三:梨子

梨子的意思是永不分离,中秋是一个团圆的日子,再加上处在秋季干燥的时候,所以这个时候很适合来点秋梨,解秋燥,同时它还有着家人永不分离的美好寓意。

## 1酒:桂花酒

中秋节饮酒,当属桂花酒,度数不高,而且能够让家人之间的关系更加的融洽,喝上一口桂花酒,寓意着家人团圆以及延年益寿。



红烧鱼



梨子



花生



石榴



桂花酒